

BEDIENUNGSANLEITUNG · OPERATING MANUAL



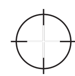
XC-3

Outdoor-Uhr mit Kompass, Wetterstation und Höhenmessung
Outdoor-Watch with compass, weather station and altimeter

XC-4

Outdoor-Uhr mit Kompass, Wetterstation, Höhenmessung und Herzfrequenzmessung
Outdoor-Watch with compass, weather station, altimeter and heart rate measurement

Inhalt



Wichtiger Hinweis:

Die hellgrau unterlegten Textteile gelten nur für das **Modell XC-4**.

1. ALLGEMEINES

Herzlichen Glückwunsch!
Mit der **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** haben Sie eine leistungsfähige Multifunktionsuhr erworben. Die **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** ist ein Zeit- und Höhenmessgerät mit integriertem Kompass. Sie hat ein dreizeiliges Display, so dass drei Funktionen gleichzeitig abgelesen werden können.

Die **XC-3 / XC-4** verfügt über modernste Elektronik, ist spritzwasserfest und überzeugt durch eine lange Lebensdauer.

Die **XC-4** besitzt zusätzlich einen eingebauten Fingersensor zur Herzfrequenzmessung und bietet dadurch noch mehr Funktionen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.

1.1 Wissenswertes über barometrische Höhenmesssung

Die **XC** misst den Luftdruck und errechnet daraus die aktuelle Höhe. Der Luftdruck der letzten 22 Stunden wird gespeichert und als Grafik angezeigt, diese Daten können für eine Wettervorhersage verwendet werden.

Damit mögliche Ungenauigkeiten nicht die Sicherheit beeinträchtigen können, sollte man (gerade in den Bergen) auch eigene Beobachtungen (Wetter, Höhe, usw.) nicht außer acht lassen.
Zusätzliche aktuelle Informationen über das Wetter bekommt man z.B. aus den Medien, Online-Wetterdiensten, etc.

Das Herzstück der **XC-3 / XC-4** ist ein sehr präziser Höhenmesser und der Kompasssensor. Der Höhenmesser zeigt nicht nur die gegenwärtige Höhe an, sondern auch die kumulierten Tageshöhenmeter bergauf und bergab.

Dieser hochsensible barometrische Höhenmesser gibt zusätzlich noch detaillierte Informationen über Wetterschwankungen, die für die Planung einer Bergtour wichtig sein können.

Neben dem aktuellen Luftdruck werden bei der Barometerfunktion auch die Luftdruckveränderungen der letzten 22 Stunden in halbstündigen Intervallen angezeigt. Diese Daten können für eine Wettervorhersage verwendet werden.

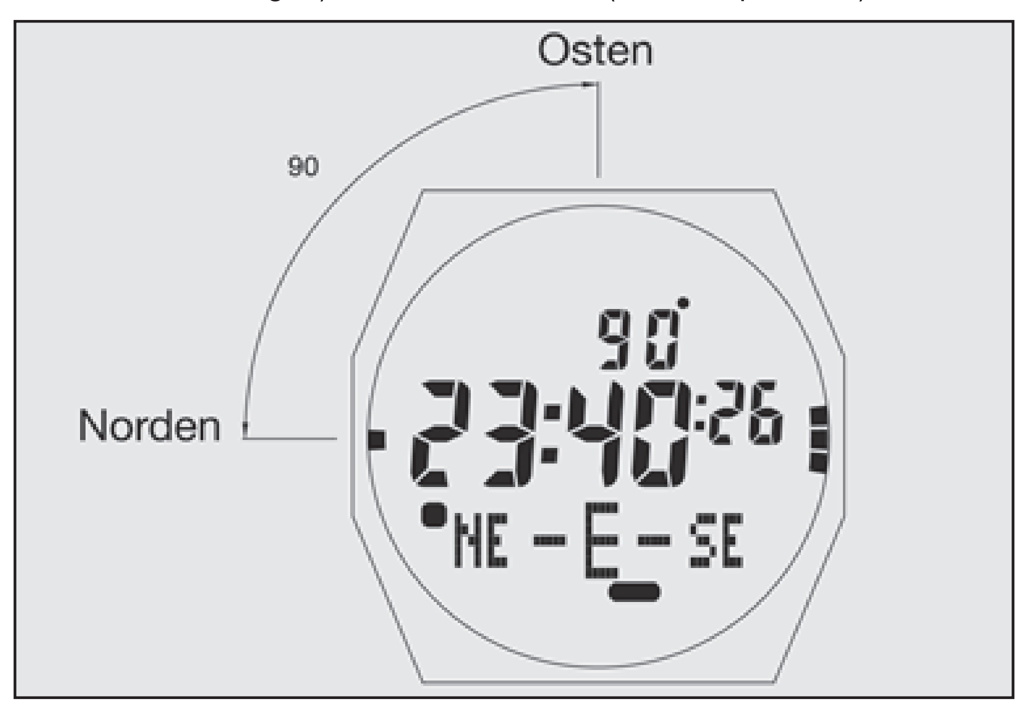
Um das Wettergeschehen noch genauer beurteilen zu können, besitzt die **XC-3 / XC-4** zusätzlich ein sehr genaues Thermometer, das jederzeit die aktuelle Temperatur anzeigt.

Ihre Messgenauigkeit erhält die Drucksonde der **XC-3 / XC-4** unter anderem durch ihren Temperaturkompensationsspeicher. Die Höhenmessung ist nämlich nicht nur vom Luftdruck, sondern auch von der Temperatur der Drucksonde abhängig. Deshalb wurde in einer Druckkammer für jeden Höhenmeter (- 200 bis + 9000m) die Abhängigkeit von der Temperatur (- 10 bis + 60 °C) simuliert. Dabei wurden die temperaturbedingten Abweichungen erfasst und gespeichert.

Damit werden nun die Temperaturdifferenzen kompensiert und so entsteht ein bereinigter und damit sehr exakter Höhen- und Luftdruckwert.

1.2 Wissenswertes über Kompass-Navigation

Der Kompass ist ein Navigationsinstrument, um Himmelsrichtungen unter Verwendung von magnetischen Feldern zu bestimmen. Die magnetische Neigung ändert sich von Ort zu Ort und mit den Zeitzonen. Um die Genauigkeit zu verbessern, sollte deshalb der Kompass vor der ersten Benutzung (und auch bei größeren Positionsänderungen) kalibriert werden! (siehe Kapitel 3.9)



Bei Benutzung der Kompass-Funktion werden die Richtungsanzeiger als volle Balken auf dem Display für 1 Minute eingeblendet. Dabei wird Norden mit einem Balken und Süden mit drei Balken dargestellt. Die Richtung, in die die Displayspitze (12Uhr-Position) zeigt, wird im unteren Drittel in Buchstaben angezeigt (z. B. NW-N-NE).

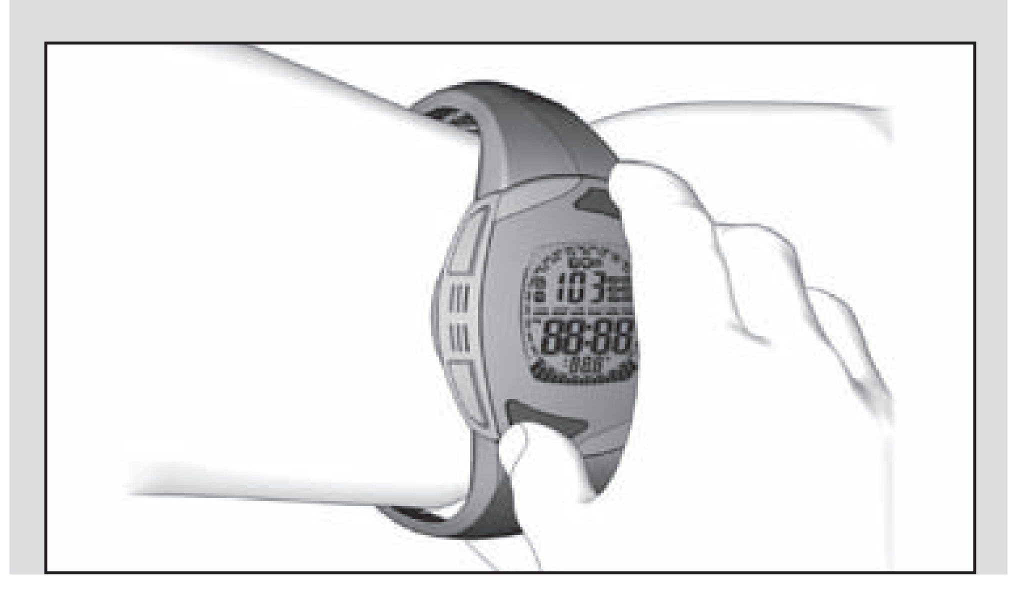
Der Deklinationswinkel (magnetischer Neigungsgrad) gibt die Abweichung des magnetischen zum tatsächlichen geografischen Norden an. Er wird im oberen Drittel des Displays angezeigt. Der Deklinationswinkel ist positiv, wenn der magnetische Norden östlich vom wahren Norden liegt. Zum Beispiel bedeutet 10°, dass der magnetische Norden 10 Grad gegen den Uhrzeigersinn des geografischen Nordens liegt.

Wichtiger Hinweis: Um genaue Richtungsangaben zu gewährleisten, muss die **XC-3 / XC-4** waagrecht gehalten werden!

Die **XC-3 / XC-4** verwendet zur Berechnung der Himmelsrichtungen ein elektronisches magnetisches System. Dabei wird der magnetische Norden, basierend auf seiner wahren Position und vorgegebenen Datentabellen, berechnet.

1.3 EKG-genaue Herzfrequenzmessung mit der XC-4

Achtung: Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnesstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.



Allgemeines: Durch die Fingersensoren der **XC-4** kann in jeder beliebigen Funktion und zu jeder Zeit die aktuelle Herzfrequenz gemessen werden, ohne störenden Brustgurt.

Wichtig: während der Messung muss die **XC-4** am Handgelenk anliegen. Zeigefinger auf den oberen Metallsensor und Daumen auf den unteren Sensorknopf der **XC-4** legen (siehe Bild). Mit dem Daumen den Sensorknopf leicht drücken, um die Messung zu starten.

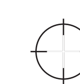
Das Herzsymbol oben im Display fängt an zu blinken.

Nach ca. 5 Sekunden ertönt ein Signalton und die aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt.
Wird die Herzfrequenz innerhalb von 30 Sekunden nicht angezeigt, Fingerkuppen befeuchten und Messung erneut starten. Es hilft auch, die **XC-4** für längere Zeit zu tragen, um den Kontakt zwischen der Unterseite der **XC-4** und der Haut zu verbessern.
Nicht zu fest auf die Sensoren drücken. Wenn die Messung erfolgreich war, ertönt ein Signalton.

Neben der aktuellen Herzfrequenz wird im unteren Display angezeigt, wie viel Prozent der maximalen Herzfrequenz der aktuelle Wert entspricht.

5 Sekunden nach der Messung springt die **XC-4** automatisch zur vorherigen Funktion zurück.

Zusätzlich kann der Kalorienverbrauch errechnet werden. Dazu müssen vorher lediglich Geschlecht, Alter, Gewicht eingegeben werden. Auch eine Herzfrequenz-Ober- und Untergrenze kann eingestellt werden (siehe Kap. 3.5).



2. Inbetriebnahme

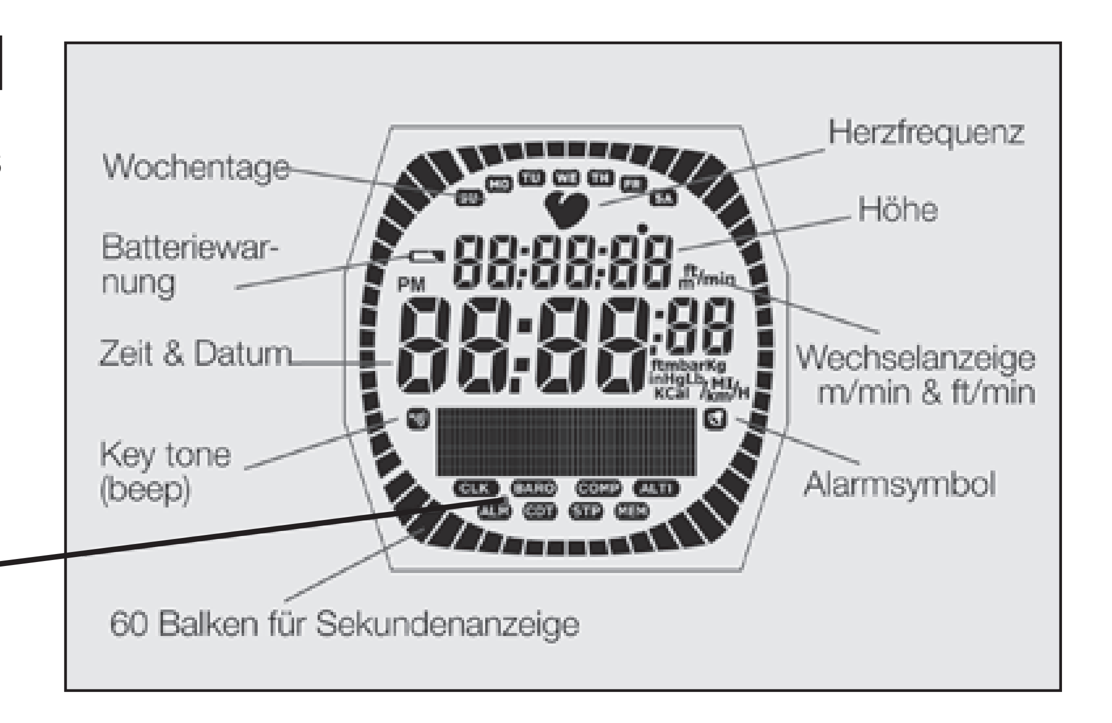
Die **XC-3 / XC-4** wird im Energiespar-Modus ausgeliefert, d.h. es erscheint keine Anzeige im Display. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird die **XC-3 / XC-4** gestartet.

2.1 Anzeigensymbole und deren Bedeutung

Clk = Uhr
Baro = Barometer
Comp = Kompass
Alti = Höhe
Alm = Alarm
Cdt = Countdown (Timer)
Stp = Stoppuhr
Mem = Memory

2.2 Bedienung der Tasten

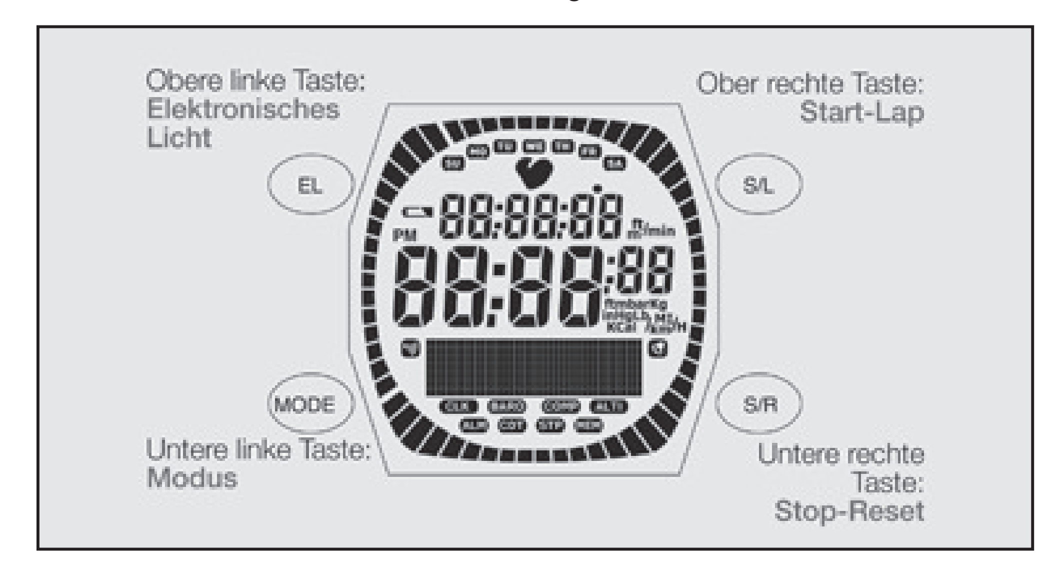
Das Display der **XC-3 / XC-4** ist in drei Bereiche unterteilt: einen oberen, mittleren und unteren Bereich. In jedem Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so dass bis zu 3 Funktionen gleichzeitig ablesbar sind.



Mit der Mode-Taste werden die Hauptfunktionen aufgerufen, mit der Stop/Reset-Taste die zugehörigen Unterfunktionen.
Bei jeder Tastenbetätigung ertönt ein kurzer Signalton (dieser kann auch abgeschaltet werden).
Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (siehe Illustration oben).

2.3 Funktionen der Tasten

M = Drücken der Mode-Taste
S/L = Drücken der Start/Lap-Taste
S/R = Drücken der Stop/Reset-Taste
EL = Drücken der Light-Taste (Licht-Taste)
HR = Drücken und Halten der Finger auf den Fingersensoren bis der gemessene Wert erscheint
M2 = Mode-Taste 2 Sekunden lang drücken
S/L2 = Start/Lap-Taste 2 Sekunden lang drücken
S/R2 = Stop/Reset-Taste 2 Sekunden lang drücken
EL2 = Licht-Taste 2 Sekunden lang drücken



Im Einstellmodus kann mit den Tasten S/L und S/R der jeweilige Wert verändert werden. Die S/L-Taste ändert den Wert aufwärts, die S/R-Taste abwärts. Durch längeres Drücken der jeweiligen Taste zählen die Werte schneller hoch bzw. runter.

START/LAP-Taste (Start/Rundenzeit)
Startet die Stoppuhr bzw. den Countdown und speichert Rundenzeiten (bis zu 99 Runden).

STOP/RESET-Taste
Stoppt die Stoppuhr bzw. den Countdown. Durch 2 Sek. langes Drücken der Taste wird die Stoppuhr bzw. der Countdown auf Null gesetzt und die gespeicherten Daten (z.B. Rundenzeiten) zurückgesetzt.

EL-Taste (Licht-Taste)
Schaltet die Hintergrundbeleuchtung des Displays für 5 Sekunden ein. Durch längeres Drücken der EL-Taste wird der Lichtmanager aktiviert (siehe Kapitel 3.1)
Im Einstellmodus: schaltet zurück zum vorigen Display.

MODE-Taste
Wechselt zwischen den einzelnen Funktionen.

Fingersensoren (nur bei XC-4)
Die **XC-4** hat zwei Fingersensoren: einen rechts oberhalb und einen links unterhalb des Displays. Um die Herzfrequenz zu messen, zwei Finger gleichzeitig auf die Sensoren drücken und etwa 5 Sekunden halten. Die **XC-4** muss dabei am Handgelenk anliegen.

3. Grundeinstellungen

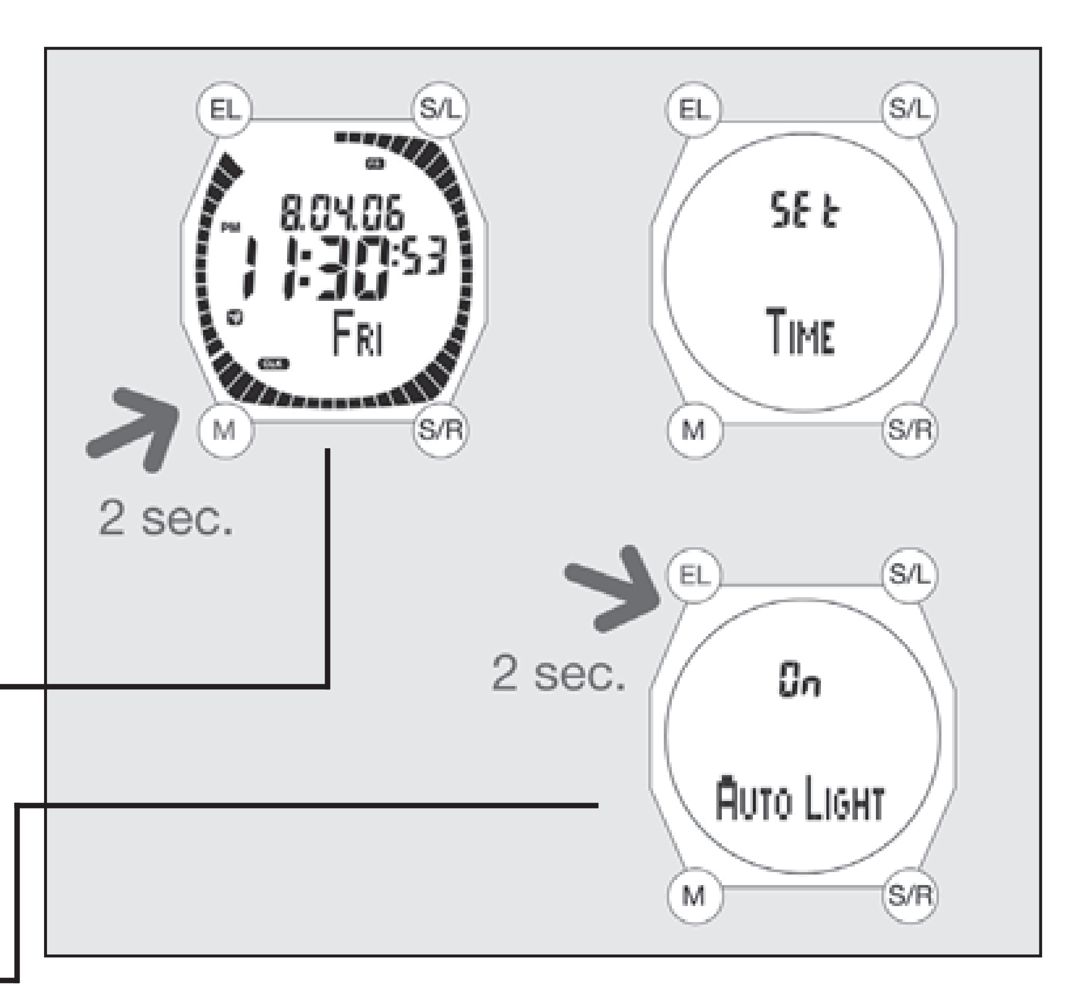
***Wichtig:* Um Einstellungen vornehmen zu können, muss die Stoppuhr auf Null gestellt sein.**

Einstellmodus

Um den Einstellmodus einer Funktion aufzurufen, in der jeweiligen Funktion die Mode-Taste 2 Sekunden lang drücken. Durch kurzes Drücken der EL-Taste kann der Einstellmodus jederzeit verlassen werden.

Signalton (Tastenton) ein-/ausschalten

Wenn der Signalton eingeschaltet ist, wird links im Display ein entsprechendes Symbol angezeigt. Zum Ein- bzw. Ausschalten des Signaltons in der Funktion ‚TIME' die Stop/Reset-Taste jeweils kurz



drücken, bis im unteren Display der Wochentag angezeigt wird. Dann die Stop/Reset-Taste 2 Sek. lang drücken, um den Signalton ein- bzw. auszuschalten.

3.1 Lichtmanager

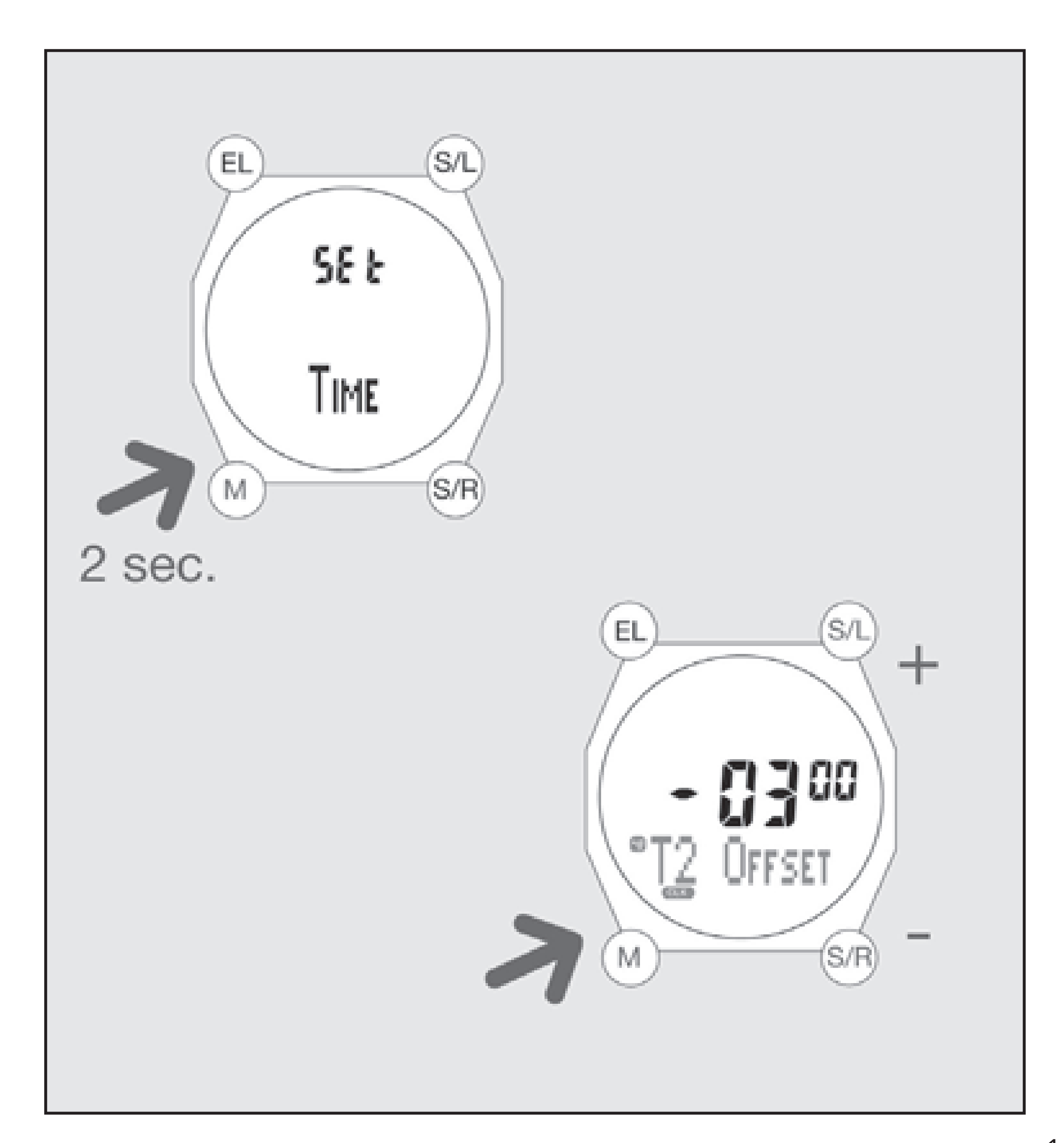
Durch 2 Sek. langes Drücken der EL-Taste wird der Lichtmanager ein- bzw. ausgeschaltet. Ist der Lichtmanager eingeschaltet, wird in den folgenden 5 Stunden bei jedem Tastendruck das Licht für 5 Sekunden automatisch eingeschaltet.

3.2 Zeit-/Datumseinstellungen

In der Funktion TIME die Mode-Taste 2 Sekunden drücken.
Wichtig: Wenn die Meldung „Reset STP“ erscheint, zuerst die Stoppuhr auf Null setzen (siehe Kapitel 4.3).

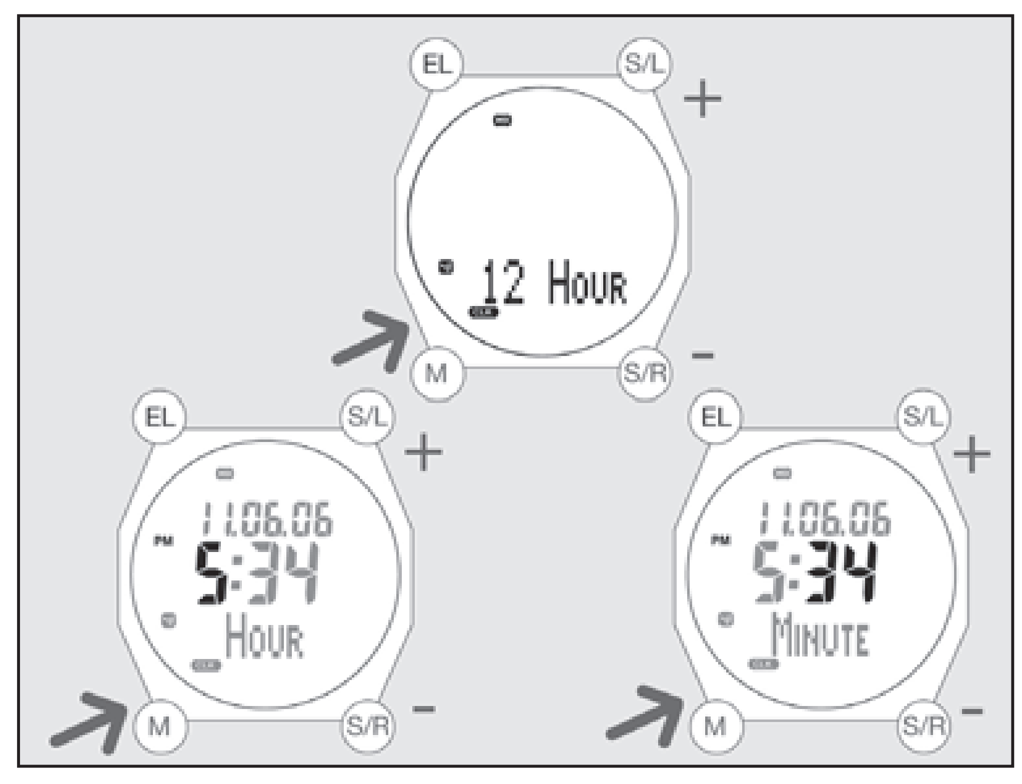
3.2.1 Zweite Zeitzone

Durch kurzes Drücken der Mode-Taste kann eine zweite Zeitzone eingestellt werden (eingestellt wird die Zeitdifferenz zur aktuellen Uhrzeit in 30 Minuten-Schritten vor- oder rückwärts).
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste. Speichern und weiter zur nächsten Einstellung durch kurzes Drücken der Mode-Taste.



3.2.2 24-Std. oder 12-Std. Anzeige – (AM/PM)

Durch kurzes Drücken der S/R-Taste kann zwischen 12- oder 24-Stundenanzeige gewählt werden. Wird die 12-Std. Anzeige gewählt, wird später im Display ‚AM' bzw. ‚PM' angezeigt.



Einstellen mit S/R-Taste. Speichern und weiter durch kurzes Drücken der Mode-Taste.

3.2.3 Uhrzeit und Datum

Hier kann die Uhrzeit und das Datum nacheinander eingestellt werden.

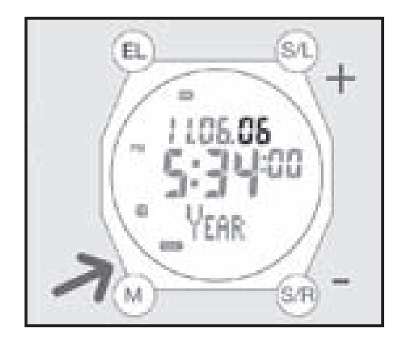
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste. Speichern und weiter durch kurzes Drücken der Mode-Taste.

Uhrzeit

Wertebereich:00:00 - 23:59 bzw. 00:00 - 12:59 AM/PM

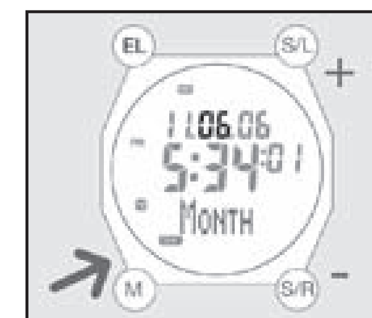
Jahr

Wertebereich: = 00-99 (2000 – 2099)
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste,
speichern und weiter mit Mode-Taste.

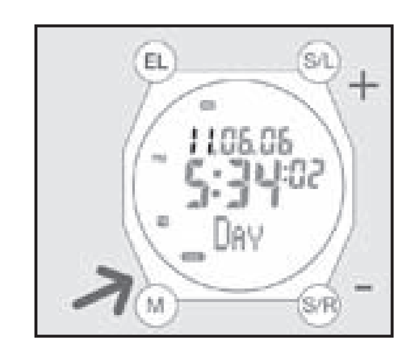


Monat

Wertebereich: 1-12
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste,
speichern und weiter mit Mode-Taste.

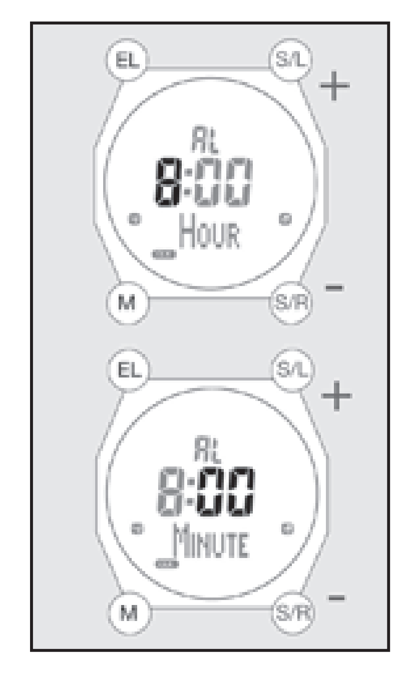


Tag
Wertebereich: 01-31
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste,
speichern und weiter mit Mode-Taste.



3.3 Alarm / Weckfunktion

In der Funktion ‚TIME' Mode-Taste 2 Sek. drücken. ‚SET TIME' erscheint im Display. Jetzt kurz S/R-Taste drücken (Display zeigt ‚SET ALARM') und mit Mode-Taste bestätigen.
Wertebereich: 00:00 - 23:59 bzw.
00:00 - 12:59 AM/PM
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

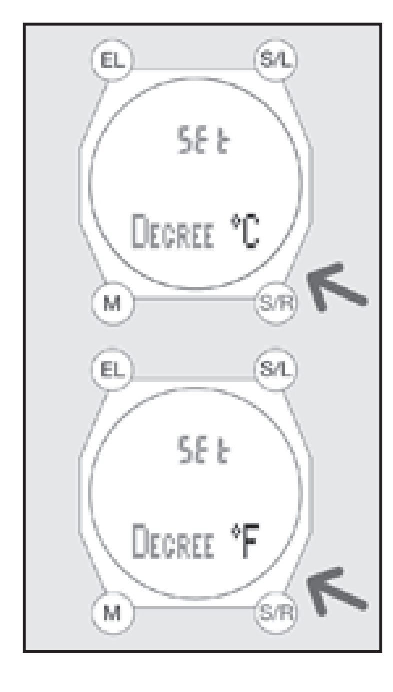


3.4 Maßeinheiten (Unit)

Im Modus ‚SET ALARM' S/R-Taste kurz drücken und mit Mode-Taste bestätigen.

3.4.1 Temperatur-Maßeinheit

° Celsius bzw. ° Fahrenheit
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



3.4.2 Luftdruck-Maßeinheit

Der Luftdruck kann in mBar oder inHg angezeigt werden.
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

3.4.3 Höhen-Maßeinheit

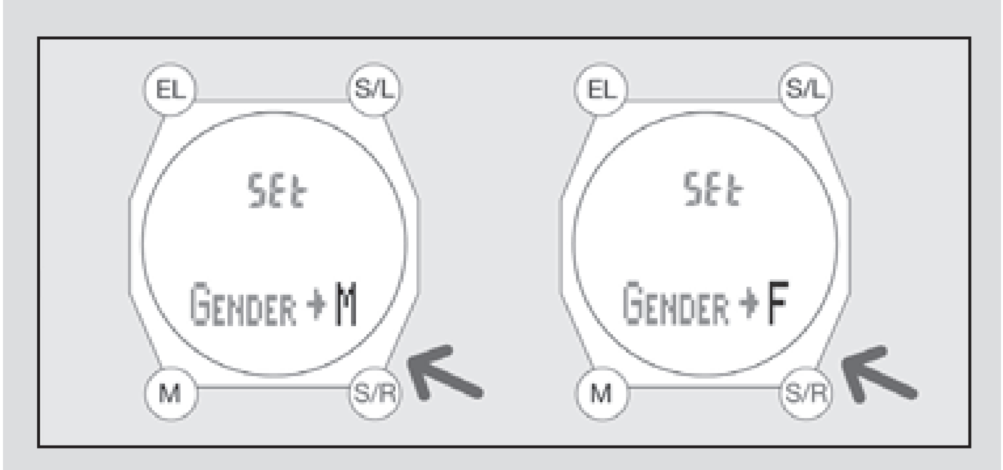
Metric (Meter) bzw. Imperial (Feet)
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

3.5 Persönliche Einstellungen für die XC-4

Hier können Einstellungen über den Benutzer gemacht werden (notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs).
Im Modus ‚SET UNIT' S/R-Taste kurz drücken und mit Mode-Taste bestätigen.

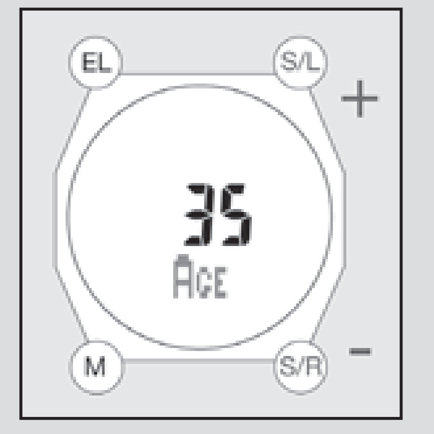
GENDER (= Geschlecht)

Wertebereich:
M = male (männlich)
F = female (weiblich)
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



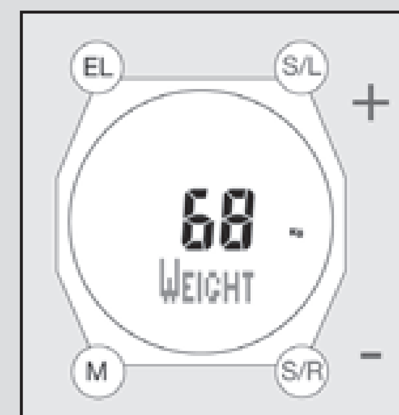
AGE (= Alter)

Standardwert: 35 Jahre
Wertebereich: 10 – 99 Jahre
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



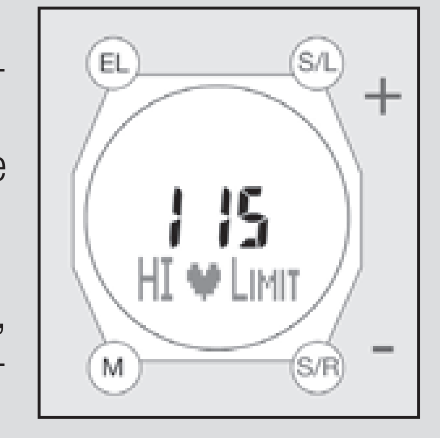
WEIGHT (= Gewicht)

Standardwert: 68 kg
Wertebereich: 20 - 227 kg
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



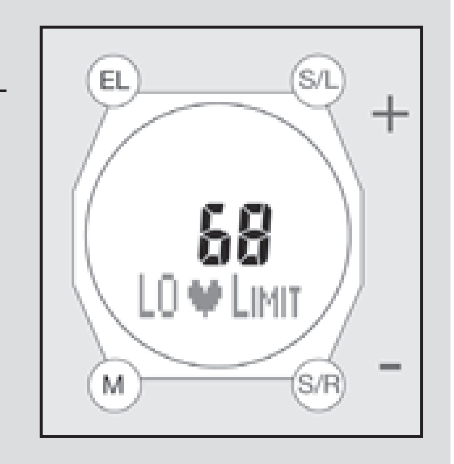
Herzfrequenz-Obergrenze

Hier kann eine Herzfrequenz-Obergrenze eingestellt werden.
Standardwert: 100 bpm (Schläge pro Minute)
Wertebereich: 41 - 239 bpm
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



Herzfrequenz-Untergrenze

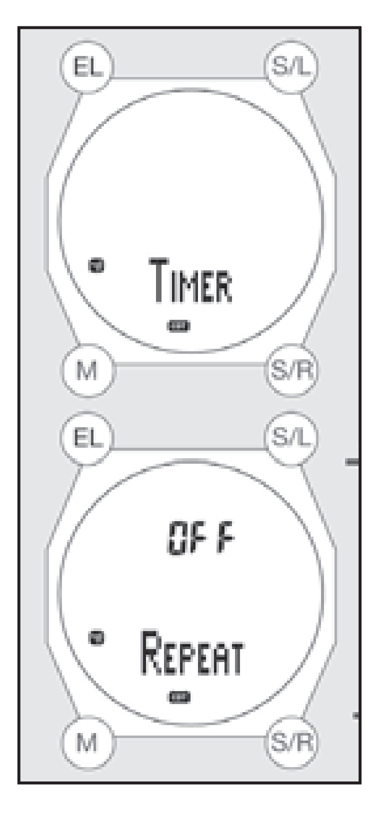
Hier kann eine Herzfrequenz-Untergrenze eingestellt werden.
Standardwert: = 40 bpm
Wertebereich: = 40 – 238 bpm



3.6 Timereinstellungen (Countdown)

Es können zwei Countdowns eingestellt werden. In der Funktion ‚TIMER' Mode-Taste 2 Sek. drücken.
Wertebereich: 00:01 - 23:59 h.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

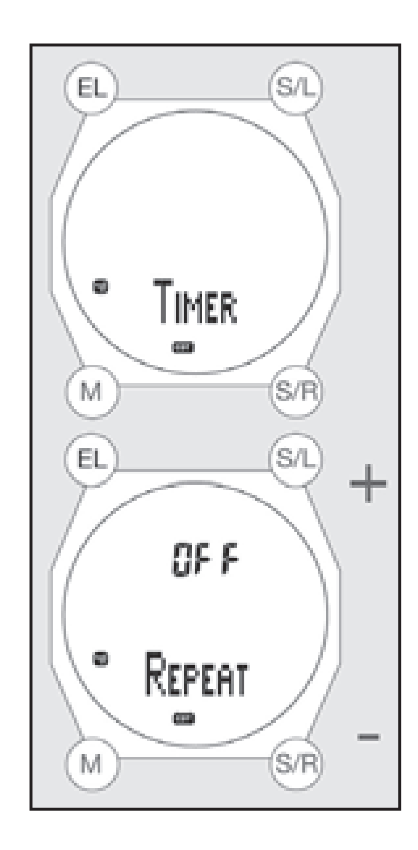
Die letzten 5 Sekunden werden durch einen Signalton begleitet. Der Countdown kann wiederholt werden (REPEAT ON/OFF) oder automatisch zum 2. Countdown wechseln (INTERLEAVE ON/OFF).



3.7 Höheneinstellung

In der Funktion ‚ALTIMETER' Mode-Taste 2 Sek. drücken, ‚SET ALTI' durch kurzes Drücken der Mode-Taste bestätigen. Wertebereich: - 381 m bis + 9000 m bzw. -1250 ft bis 29520 ft

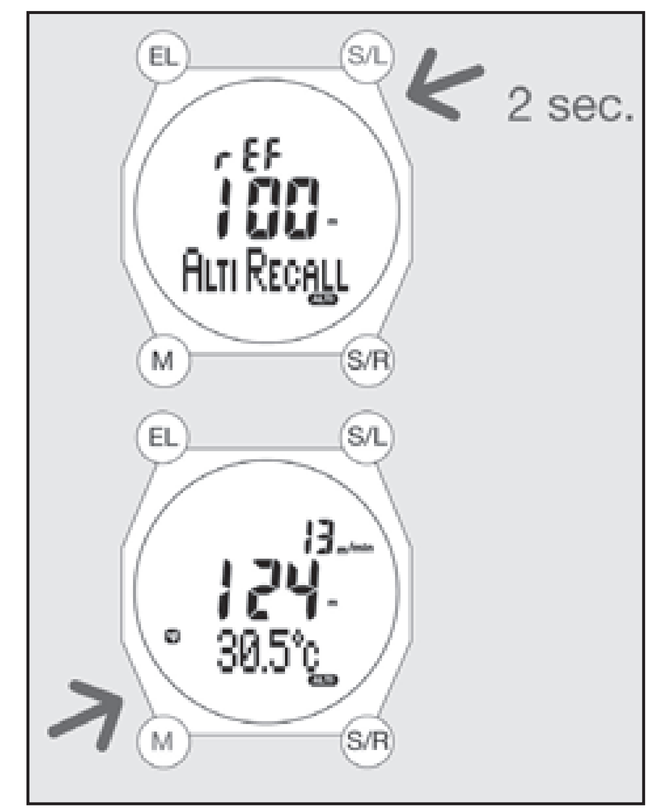
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste. Hier kann eine zweite Bezugshöhe (Referenzhöhe) eingegeben werden. Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.



Einstellung des Höhen-Alarms

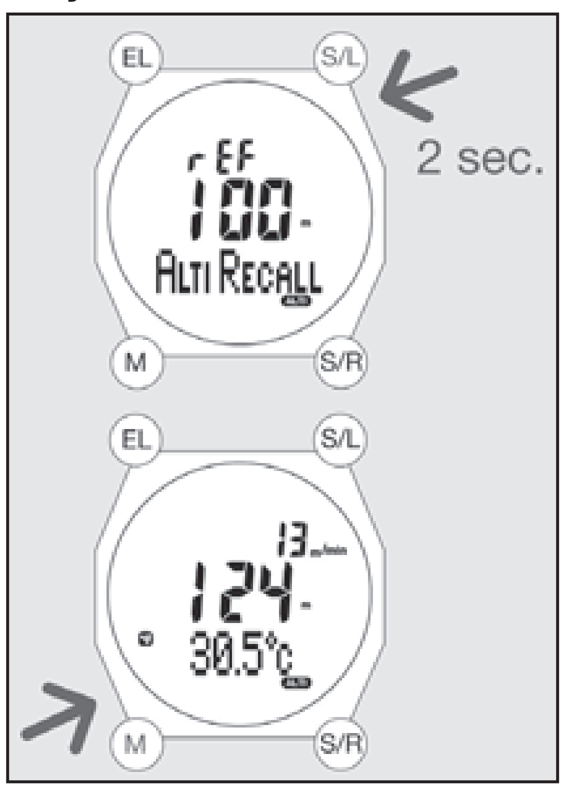
Im Modus ‚SET ALTI' S/R-Taste drücken und mit Mode-Taste bestätigen.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

Jetzt die Höhe einstellen, bei deren Erreichen ein Alarm ertönen soll.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.



3.8 Drucksonde / Temperatur justieren

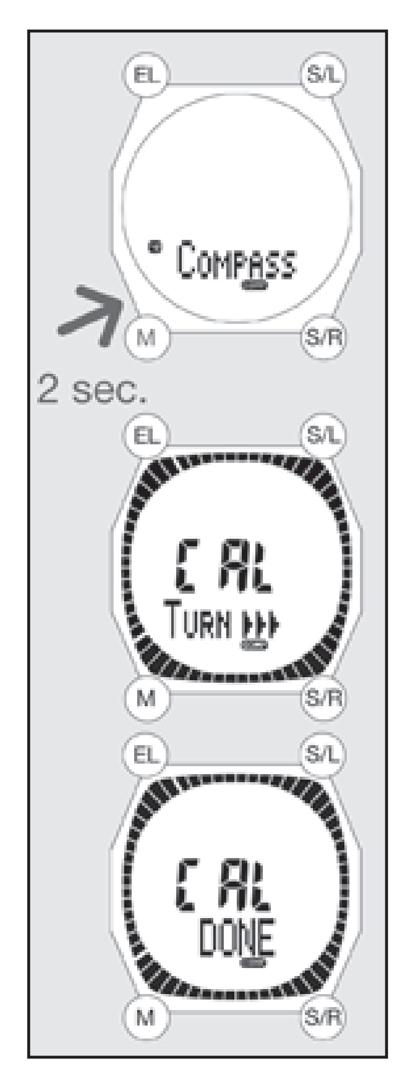
In der Funktion ‚BAROMETER' Mode-Taste 2 Sek. drücken.
Der auf Meereshöhe reduzierte Luftdruck wird angezeigt. Durch kurzes Drücken der Mode-Taste kann dieser Wert verändert werden.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.
Zum Einstellen der Temperatur kurz S/R-Taste drücken und mit Mode-Taste bestätigen.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.



Hinweis: Höhe und Luftdruck stehen in Beziehung und sind damit voneinander abhängig, wird einer der Werte geändert, ändert sich der andere Wert automatisch mit.

3.9 Kalibrierung des Kompass

Vor der Erstbenutzung muss der Kompass kalibriert werden (und auch bei größeren Positionsveränderungen, z.B. bei Nutzung in einem anderen Land).
Dazu die **XC-3 / XC-4** in die Hand nehmen und in der Funktion ‚COMPASS' die Mode-Taste 2 Sek. drücken. Wenn im Display ‚CAL' (für die Kalibrierung) angezeigt wird, S/L-Taste drücken. Nun die **XC-3 / XC-4** waagrecht halten und langsam im Uhrzeigersinn mindestens 2mal drehen. Anschließend die S/R-Taste drücken. Wenn die Kalibrierung erfolgreich war, wird im Display ‚DONE' angezeigt.
Speichern und zurück mit EL-Taste.
Zeigt das Display ‚RE-CAL', muss die Kalibrierung wiederholt werden.



Die XC-3 / XC-4 ist jetzt einsatzbereit.

4. Menüführung

Wichtig: damit alle Unterfunktionen (wie z.B. Höhenmeter bergauf und –ab) **berechnet werden, muss die Stoppuhr gestartet werden.**
Wird die Stoppuhr nicht gestartet, werden bei den Unterfunktionen die Werte der letzten Tour angezeigt, nicht die der aktuellen.

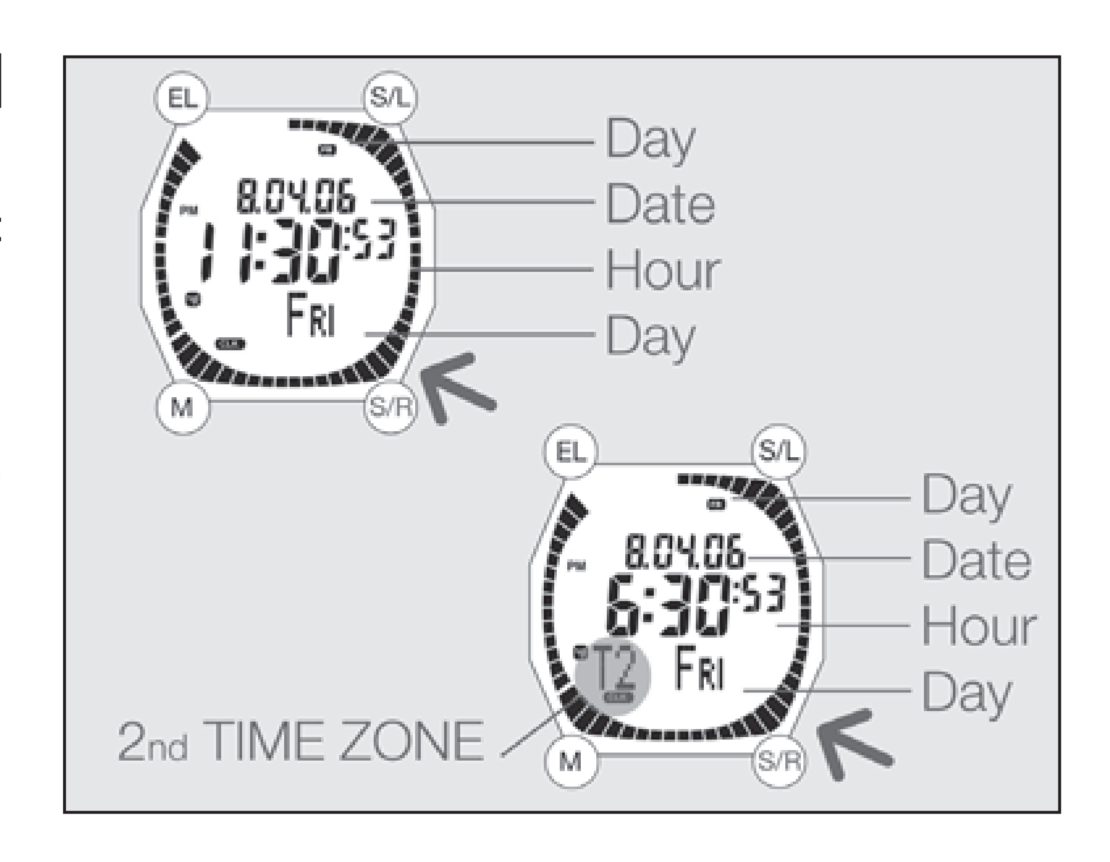
Alle **Hauptfunktionen** werden durch Drücken der **Mode-Taste** aufgerufen, die entsprechenden **Unterfunktionen** durch (ggf. mehrfaches) Drücken der **Stop/Reset-Taste**.

4.1 Time / Zeit

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wertebereich: 00:00 - 23:59 bzw. 01:00 - 12:59AM/PM

Datum/ Wochentag

Im oberen Display wird das aktuelle Datum (bei 12-Stundenanzeige im Format mm.tt.jj) angezeigt, im unteren Bereich der Wochentag (MON/TUE/WED/THU/FRI/SAT/SUN).



2. Zeitzone (T2)

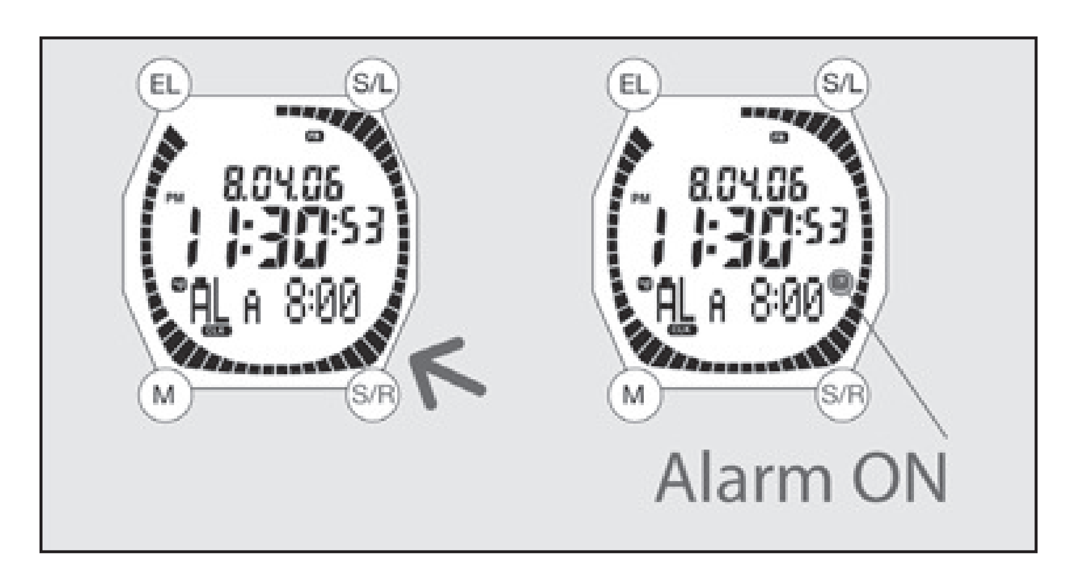
Unterfunktion der Uhrzeit

Zeigt die Zeit der 2. Zeitzone an. Durch 2. Sek. langes Drücken der Stop/Reset-Taste wird diese Uhrzeit als Hauptuhrzeit verwendet.

Wecker ein-/ausschalten

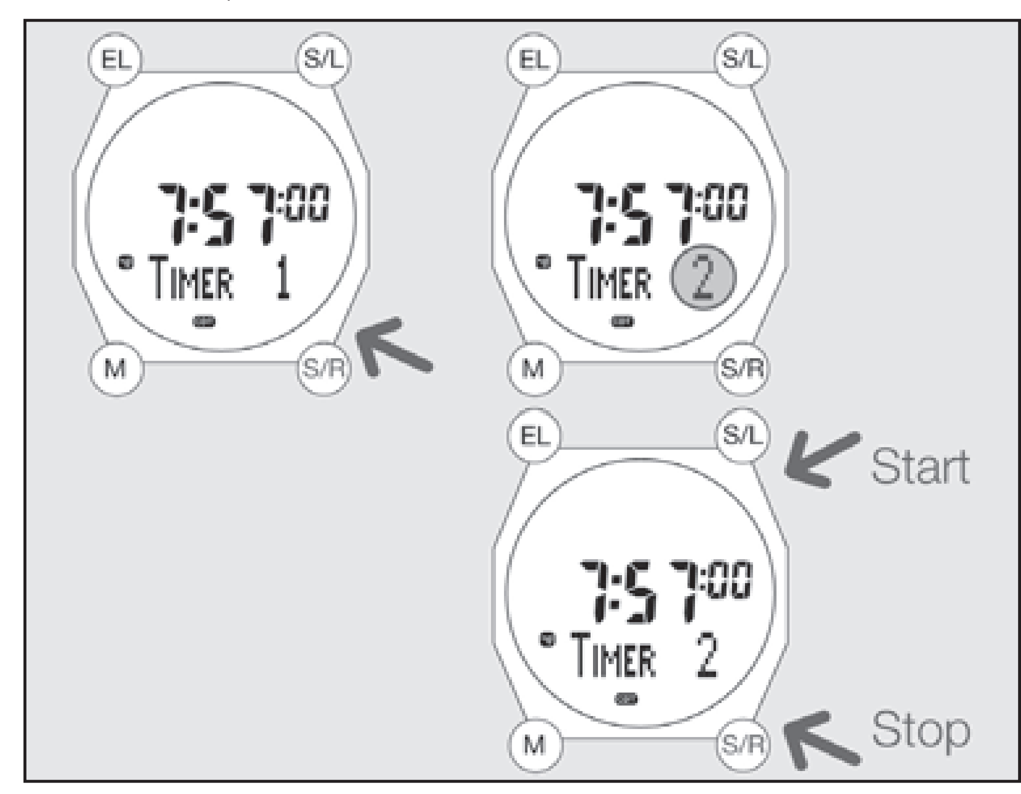
Unterfunktion der Uhrzeit

Zeigt die eingestellte Weckzeit an. Zum Einschalten des Weckers Stop/Reset-Taste 2 Sek. drücken (im Display erscheint rechts das Wecksymbol), zum Ausschalten des Weckers Stop/Reset-Taste erneut 2 Sek. drücken.



4.2 Timer / Countdown

Zeigt die eingestellte Countdown-Zeit an. Durch kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste kann zum Countdown 2 gewechselt werden (und wieder zurück).



Der angezeigte Countdown (Timer 1 oder Timer 2) wird durch kurzes Drücken der Start/Lap-Taste gestartet. Die angezeigte Zeit wird jetzt bis auf Null zurückgezählt, dabei werden letzten
5 Sekunden von einem Alarmton begleitet. Nach Ablauf der eingestellten Zeit setzt sich der Countdown wieder auf die eingestellte Zeit zurück. (Falls im Einstellmodus eingeschaltet, startet er automatisch wieder oder wechselt zum zweiten Countdown).
Der Countdown kann jederzeit mit der Stop/Reset-Taste gestoppt und mit der Start/Lap-Taste wieder gestartet werden. Durch 2. Sek. langes Drücken der Stop/Reset-Taste wird der Countdown auf den eingestellten Wert zurückgesetzt.
Wertebereich: 00:01:00 - 23:59:00 Stunden (die Sekunden werden angezeigt, können aber nicht eingestellt werden).

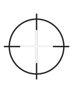
4.3 Stopwatch / Stoppuhr

Die Stoppuhr wird durch kurzes Drücken der Start/Lap-Taste gestartet und durch kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste gestoppt.
Nach dem Starten können andere Funktionen aufgerufen werden, die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter. Um die Stoppuhr (und damit auch alle Tageswerte, die nur berechnet werden wenn die Stoppuhr läuft) auf Null zu setzen, Stop/Reset-Taste 2 Sek. lang drücken. Wenn die Stoppuhr läuft, können durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap-Taste Rundenzeiten gespeichert werden (siehe unten).
Wertebereich: 0 - 23:59:59 h
Bis zu 59 Minuten und 59 Sekunden werden rechts Hundertstel-Sekunden angezeigt (z.B.: 59:59.99)

Rundenzeit

Unterfunktion der Stoppuhr
Die Rundenzeit ist die Zeit seit dem Starten der Stoppuhr bzw. der zuletzt gestoppten Rundenzeit. Die Rundenzeit wird nach dem Start der Stoppuhr durch Drücken der Start/Lap-Taste gestoppt, für 5 Sekunden eingeblendet und gespeichert.

Mit jedem weiteren Drücken der Start/Lap-Taste werden weitere Rundenzeiten (bis zu 50) gespeichert. Die Stoppuhr wird mit der Stop/Reset-Taste gestoppt und im oberen Display angezeigt. Im unteren Display wird die Rundenzahl angezeigt, in der Mitte die dazu gestoppte Zeit.
Wertebereich: 0 - 23:59:59 h
(Bis zu 59 Minuten und 59 Sekunden werden rechts Hundertstel-Sekunden angezeigt (z.B.: 59:59.99)



Abrufen der Rundenzeiten
Nach dem Stoppen der Stoppuhr können durch jeweiliges kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste die einzelnen Rundenzeiten abgerufen werden.

Löschen der Rundenzeiten
Durch Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null werden alle Rundenzeiten gelöscht.
Achtung: Die Stoppuhr wird so lange im mittleren Bereich angezeigt, bis die erste Rundenzeit gestoppt wird. Danach wird die jeweils aktuelle Rundenzeit im mittleren Bereich des Displays und die weiterlaufende Stoppuhr im oberen Bereich angezeigt.

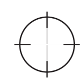
Rundenzeiten- Speicherfunktion
Die **XC-3 / XC-4** hat eine Speicherkapazität von max. 23:59 h (bzw. max. 50 Speicherpunkten). Dabei wird zu jeder Rundenzeit automatisch auch die Höhenveränderung (vom vorigen Speicherzeitpunkt zum jetzigen Speicherzeitpunkt) abgespeichert (Alti Gain).

XC-4: hier können zusätzlich noch verschiedene auf der Herzfrequenz basierende Werte der Runde gespeichert werden (z.B. Durchschnittsherzfrequenz, Maximalherzfrequenz, Zeit innerhalb/außerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung).

Diese Speicherwerte können bei der jeweiligen Rundenzeit abgerufen werden. Dazu kurz die EL-Taste drücken (**XC-4:** die weiteren Speicherwerte können dann durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap-Taste abgerufen werden). Durch erneutes Drücken der EL-Taste erscheint wieder die Rundenzeit.
Um Speicherplatz (und Energie zu sparen), wird die Stoppuhr automatisch nach 24 Stunden gestoppt.
Um die gespeicherten Werte zu löschen, Stoppuhr auf Null setzen.

WICHTIG: Wenn die Speicherwerte nicht gelöscht werden, nachdem die Stoppuhr angehalten wurde, werden die Werte der letzten Tour angezeigt, nicht die der gegenwärtigen Tour.

4.4 Herzfrequenzmessung (mit der XC-4)
Die Herzfrequenz kann in jedem Menü der Uhr gemessen werden, indem die Sensoren an der Oberseite der Uhr gedrückt werden (siehe hierzu auch Kap. 1.3).



Dabei nicht zu fest auf die Sensoren drücken – ein Signalton bestätigt die erfolgreiche Durchführung.
Im mittleren Display wird anschließend für 5 Sek. die gemessene Herzfrequenz angezeigt und im unteren Display der prozentuale Anteil zur maximalen Herzfrequenz.
Gleichzeitig wird der gemessene Wert gespeichert (siehe Funktion ‚MEMORY').
Danach erscheint wieder die vorige Funktionsanzeige.
Wertebereich: 40 bis 240 bpm

❤ *Memory / Herzfrequenz-Speicherfunktion*

Es können max. 50 Herzfrequenz-Werte gespeichert werden. Wenn der Speicher voll ist (50 Werte gespeichert sind), wird bei der nächsten Messung zusätzlich die Anzeige ‚MEM FULL' angezeigt. Die Herzfrequenz wird dann zwar angezeigt, aber nicht automatisch gespeichert.



Der Speicher kann nur manuell gelöscht werden.

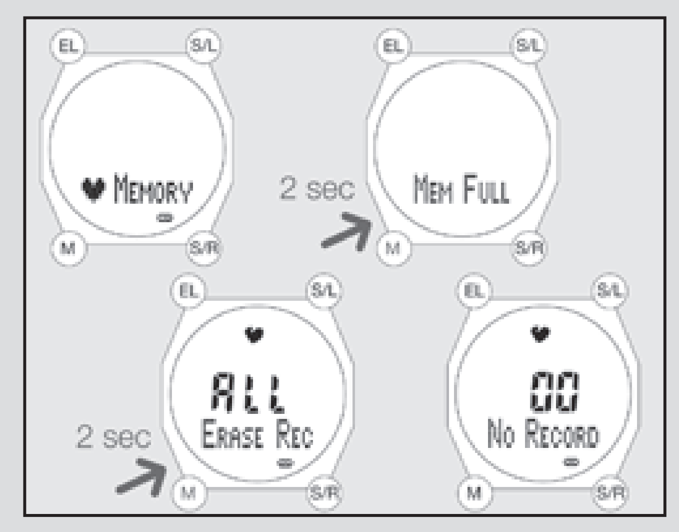
Abrufen der Herzfrequenz-Werte:
Die gespeicherten Herzfrequenz-Werte können in der Funktion ‚MEMORY' abgerufen werden. Dabei wird oben das Datum, in der Mitte der gemessene Wert, links unten ein Zähler und rechts unten der prozentuale Anteil zur maximalen Herzfrequenz angezeigt. Durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap- bzw. Stop/Reset-Taste können die einzelnen Werte abgerufen werden.

Löschen der Herzfrequenz-Werte:
Um die gespeicherten Herzfrequenz-Werte zu löschen, in der Funktion ‚MEMORY' die Mode-Taste 2 Sek. drücken. Im Display erscheint in der Mitte die Nummer des zu löschenden Wertes. Soll nur ein spezieller Herzfrequenz-Wert gelöscht werden, kann mit der Start/Lap- bzw. Stop/Reset-Taste der entsprechende Wert ausgewählt werden; sollen alle Werte gelöscht werden, Mode-Taste nochmals kurz drücken, im Display erscheint ‚ALL'. Jetzt Mode-Taste 2 Sek. lang Drücken um den ausgewählten Wert (bzw. alle, falls ausgewählt) zu löschen.

Erinnerungsfunktion

Die **XC-4** kann auch den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung berechnen. Diese Daten werden jedoch nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft und die Herzfrequenz-Werte gespeichert werden (= gemessen werden).
Je mehr Herzfrequenz-Werte gespeichert werden, umso genauer können diese Werte berechnet werden.
Dazu kann eine Art ‚Timer' (Erinnerungsfunktion) eingestellt werden, der in vorgegebenen Abständen einen Signalton gibt und im unteren Display die Anzeige ‚Measure' zeigt, um zur Messung aufzufordern.

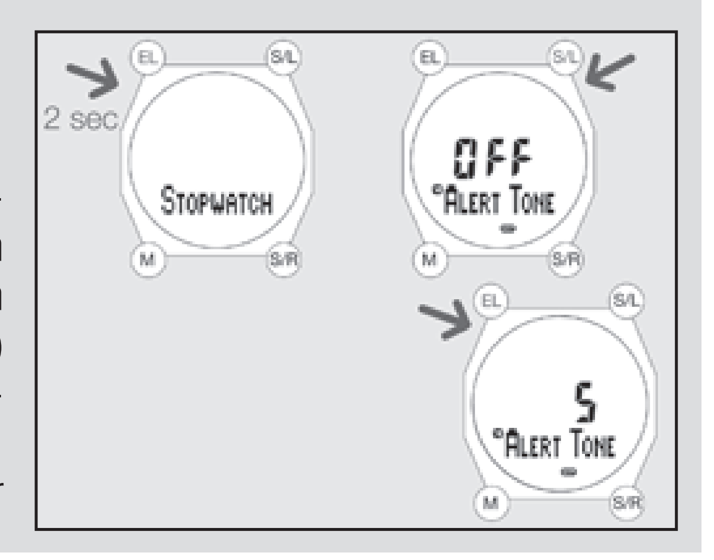
Um diesen Erinnerungs-Timer einzustellen, in der Funktion ‚STOPWATCH' die EL-Taste 2 Sek. drücken (Display zeigt, ALERT TONE', hier kann der Alarmton



ein- bzw. ausgeschaltet werden). Durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap- bzw. Stop/Reset-Taste kann nun eingestellt werden, in welchem Zeitabstand der Erinnerungs-Signalton erfolgen soll (alle 5, 10 oder 15 Min.). Zum Bestätigen des gewählten Wertes EL-Taste kurz drücken.
Jetzt wird nach dem Starten der Stoppuhr immer nach der eingestellten Zeit ein Signalton ertönen und das untere Display zeigt kurz ‚MEASURE' um zur Messung der Herzfrequenz aufzufordern. Wenn die Stoppuhr gestoppt wird, wird auch die Erinnerungsfunktion gestoppt.

Speicherung innerhalb der Rundenzeiten

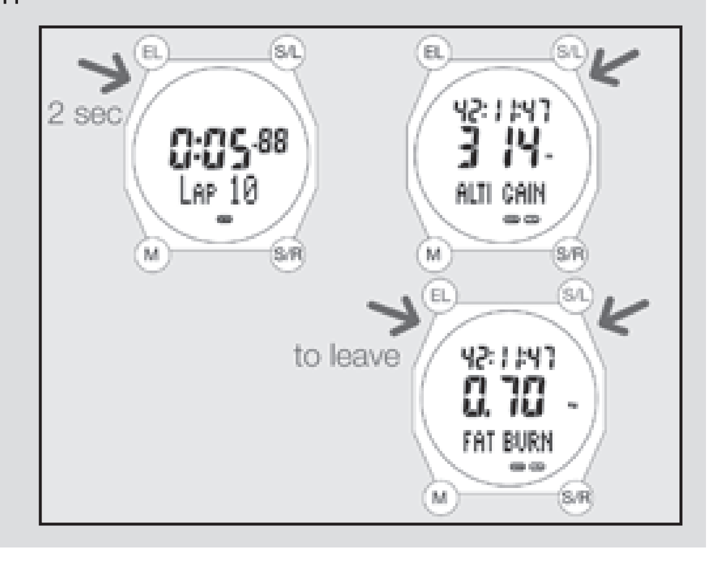
Die gespeicherten Daten können nach dem Stoppen (bzw. Anhalten) der Stoppuhr angezeigt werden. Dazu in der



Funktion ‚STOPWATCH' die gewünschte Runde aufrufen (durch jeweils Drücken der Stop/Reset-Taste). Durch kurzes Drücken der EL-Taste wird jetzt die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde angezeigt. Durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap-Taste werden die folgenden Werte angezeigt:

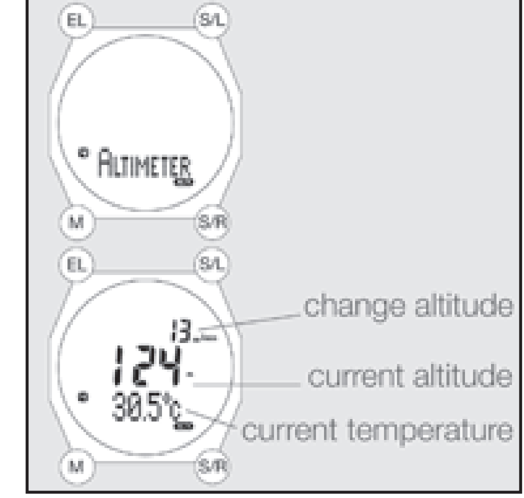
- Zeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze
- Zeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen
- Zeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze
- maximale Herzfrequenz aller Runden
- durchschnittliche Herzfrequenz aller Runden
- Kalorienverbrauch
- Fettverbrennung (in Kg)
- Höhengewinn

Zum Verlassen des Speichermodus EL-Taste kurz drücken.



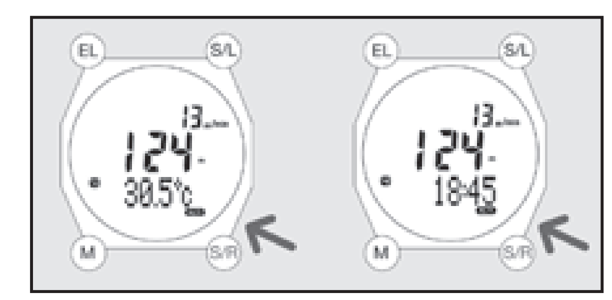
4.5 Altimeter / Höhenmessung

Hier wird im mittleren Display die aktuelle Höhe (über dem Meeres-spiegel) angezeigt.
(Da die Höhe durch Luftdruckmessung bestimmt wird, ist sie wet-terabhängig).
Wertebereich:-381 bis +9000 m bzw. 1250 ft bis + 29520 ft
Steig- und Sinkgeschwindigkeit (Variometer)



Im oberen Display wird die Höhenveränderung in Meter bzw. Fuß pro Minute ange-zeigt. Dabei wird die gegen-wärtige Höhe mit der vor einer Minute gemessenen Höhe verglichen und daraus die Steig- bzw. Sinkgeschwindigkeit errechnet. Technisch bedingt erscheint die korrekte Anzeige etwas verzögert.
Wertebereich: - / + 0 bis 99 m/min (0 bis 299 ft/min)

Temperaturanzeige

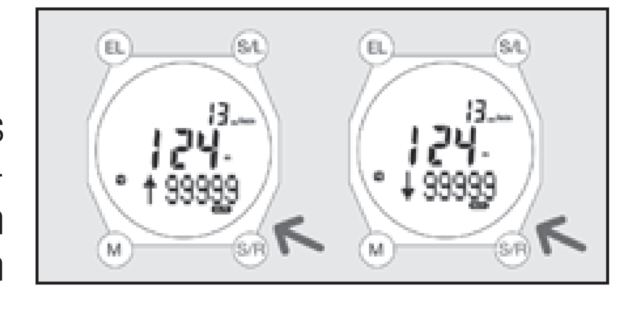


Im unteren Display wird die aktuelle Temperatur angezeigt.

Wichtig: Die gemessene Temperatur kann (bedingt durch die Körpertemperatur) abweichen.

Wertebereich: -10 °C bis +60 °C bzw. 14 °F bis +140 °F

Tageshöhenmesser auf- bzw. abwärts



Durch jeweils kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste werden im unteren Display die Unterfunktionen angezeigt:

- Uhrzeit
- addierte Höhenmeter bergauf
- addierte Höhenmeter bergab (die letzten beiden Werte werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft).

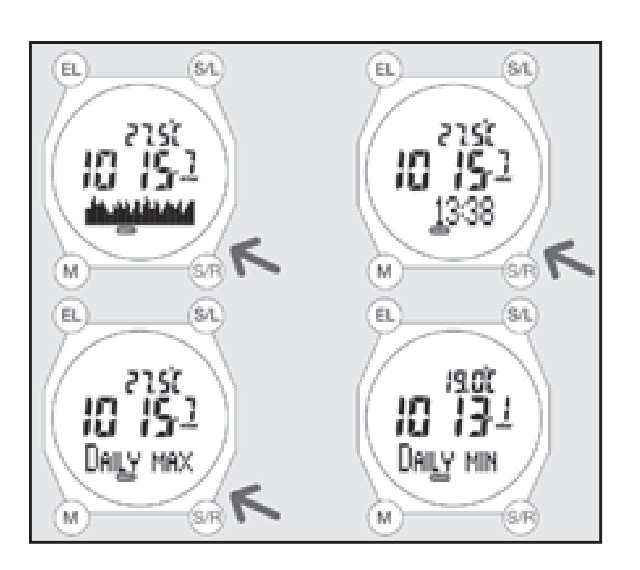
Wertebereich: 0 to 99999 m bzw. 0 - 327996 ft

Achtung: Diese Werte bleiben gespeichert, bis die Stoppuhr gelöscht bzw. neu gestartet wird.

Höhenalarm / Altimeter-Alarm

Wenn der Höhenalarm eingeschaltet ist, blinkt das Zeichen ‚ALT' im unteren Display, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.

4.6 Barometer / Luftdruckmessung



Hier wird im mittleren Display der aktuelle Luftdruck (reduziert auf Meereshöhe) in mbar bzw. inHG angezeigt.

Wertebereich:
300 - 1100 mbar

Das obere Display zeigt die aktuelle Temperatur an.

Im unteren Display zeigt



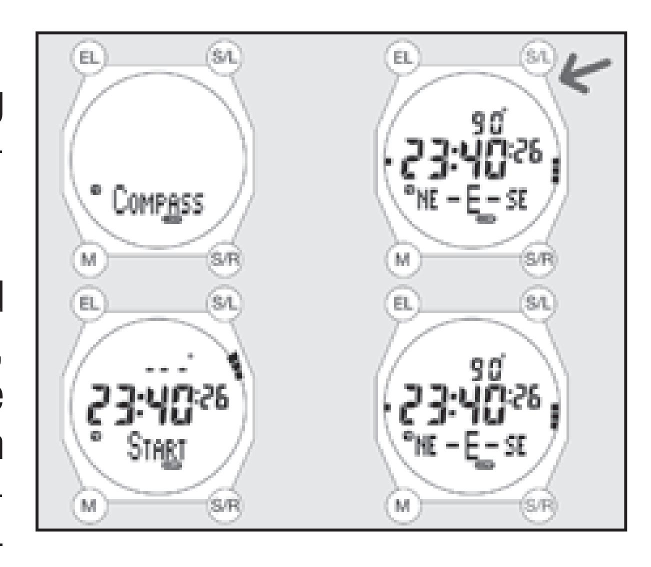
eine Grafik den Luftdruckverlauf der letzten 22 Stunden.

Durch jeweils kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste werden die folgenden Werte angezeigt:

- niedrigster Luftdruck der letzten 22 Stunden
- höchster Luftdruck der letzten 22 Stunden
- aktuelle Uhrzeit

4.7 Kompass

Zur korrekten Messung die **XC-3 / XC-4** waagrecht halten!



Im mittleren Display wird die Uhrzeit angezeigt, im unteren Display die Kompass-Peilung in Buchstaben (z.B. NW-N-NE = NordWest-Nord-NordOst).
Zusätzlich zeigt ein einzelner Balken am Displayrand Norden an, drei Balken weisen nach Süden.
Nach einer Minute geht die Uhr in einen Standby-Modus (unteres Display zeigt ‚Start'). Um die Kompass-Funktion erneut zu aktivieren, Start/Lap-Taste kurz drücken.

5. Batteriewechsel

Bei einem Batteriewechsel werden alle Einstellungen und Werte gelöscht.
Schraubverschluss auf der Rückseite der **XC-3 / XC-4** mit Hilfe einer Münze nach links aufdrehen.

Achtung: im Batteriefach eingelegte Folie nicht entfernen.
Alte Batterie entnehmen und neue 3V-Lithium-Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben unter die Folie einlegen. Schraubverschluss wieder zudrehen.

Batteriedeckel nicht überdrehen!
Sollte das Display nach einem Batteriewechsel irreguläre Werte zeigen, Batterie noch einmal entfernen, 10 Sekunden warten und dann Batterie wieder einlegen.

6. Wartung und Pflege

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter -25 ° C und über +50 ° C) schützen.
Uhr von Zeit zu Zeit vorsichtig mit einem feuchten Tuch abwischen.



Nicht unter fließendem Wasser reinigen, bei Wasserkontakt keine Tasten drücken, nicht zum Schwimmen geeignet.

7. Störungsbeseitigung

Fehlerhafte oder keine Anzeige im Display

- Batterie auf korrekten Sitz überprüfen bzw. Batterie erneuern

Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam

- Temperatur zu hoch (über 50 ° C)
- Display war zu lange direkten Sonnenlicht ausgesetzt
- Temperatur zu niedrig (unter -10 ° C)

Keine Anzeige bei den Unterfunktionen

- Stoppuhr wurde nicht gestartet

Einstellmodus kann nicht aufgerufen werden

- Stoppuhr muss auf Null zurückgesetzt werden

Kein Signalton

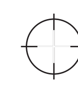
- Signalton ausgeschaltet
- Batterie leer / zu schwach

Keine Anzeige bei Herzfrequenz-Messung

- XC-4 muss am Handgelenk anliegen
- Fingerkuppen zu trocken oder zu kalt

8. Garantiebedingungen

Wir gewähren dem Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum nach unten stehenden Bedingungen. Innerhalb dieser Garantiezeit beheben wir unentgeltlich Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/oder Herstellungsfehler beruhen. Ausgeschlossen von der Garantie sind Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung/Handhabung, kommerziellen Gebrauch oder Unfall/Sturz verursacht sind.
Ebenfalls von der Garantie ausgenommen sind Batterien, Verschleißteile und gebrochene Gehäuse des Gerätes.
Die Garantieleistung erfolgt nach unserer Wahl durch Reparatur oder Austausch mangelhafter Teile. Die Garantie deckt keine direkten oder indirekten Schäden oder Folgeschäden, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder Ihren lokalen Distributor oder schicken Sie das Gerät mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:



CICLOSPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

Telefax: 089 / 8 59 63 01
E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Bitte lesen Sie vor Einsendung des Gerätes nochmals sorgfältig die Bedienungsanleitung durch und überprüfen Sie die Batterie.
Bei berechtigten Garantieansprüchen wird das reparierte Gerät oder ein Austauschgerät kostenlos zurückgesandt.

Reparatur:
Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis Euro 19.- automatisch. Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt per Nachnahme.

9. TECHNISCHE DATEN

XC-3 / XC-4:	Spritzwasserfest (zum Schwimmen nicht geeignet; bei Wasserkontakt keine Tasten drücken)
Temperaturbereich:	- 10° C bis + 50° C
Batterie:	CR 2032 Lithium

Die Batterielebensdauer ist abhängig von der Nutzung: häufige Nutzung der Funktionen Kompass, Beleuchtung und Herzfrequenzmessung kann die Batterie-Lebensdauer stark verkürzen.



10. GARANTIEKARTE

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

Postleitzahl / Stadt

Telefon (tagsüber)

E-Mail-Adresse

Grund für das Einsenden:

Nachdem die Garantie-Frist abgelaufen ist:

Reparaturen sollen bis Euro ______________ ausgeführt werden.

Irrtum und technische Änderungen vorbehalten.

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten (Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte)
Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen oder elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet. Materialrecycling hilft den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

